



(6ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ನಾಟಿ ಮಾಡಿದ ಸಸಿಗಳು ಎರಡು ವರ್ಷದಿಂದಲೇ ಫಲ ಕೊಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಸೊಂಪಾಗಿ ಬೆಳೆದ ಮರವು 40 ಅಡಿ ಎತ್ತರದವರೆಗೂ ಬೆಳೆದು ಹಾಗೂ ಹಲವಾರು ವರ್ಷ ಫಸಲು ಕೊಡಬಲ್ಲದು. ಒಂದು ಮರದಲ್ಲಿ 150 ಕಿಲೋವರೆಗೆ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ಬೋರೆಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಯಾದ ತಿರುಳು ಮತ್ತು ಮತ್ತು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಲಾಗದ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಬೀಜವಿರುತ್ತದೆ. ನಸು ಸಿಹಿ, ತುಸು ಹುಳಿ ರುಚಿ ಇರುವ ತಿರುಳು ತಿನ್ನಲು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ ಬಲಿತ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಕಿತ್ತು ವಾರದವರೆಗೂ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ತಿನ್ನಬಹುದು. ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ಹಣ್ಣುಗಳಾದಾಗ ಸಿಹಿ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚು. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಾದಾಗ ಒಣಗಿ ಖರ್ಜೂರದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೇಬಿನಂತೆಯೇ ಬೋರೆಹಣ್ಣನ್ನು ಬಳಸಿ ಜ್ಯೂಸ್, ಜ್ಯಾಮ್, ಮಿಲ್ಕ್ ಶೇಕ್, ಪುಡಿಂಗ್, ಕೇಕ್, ಕ್ಯಾಂಡಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಅಡುಗೆಗಳಾದ ಕೊಸಂಬರಿ, ಗೊಜ್ಜು, ಹಲ್ಲಾ ಇತ್ಯಾದಿ ಅಡುಗೆಗಳಿಗೂ ಬೋರೆಹಣ್ಣು ರುಚಿಯೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಎಳೆಯ ಕಾಯಿಗಳಿಂದ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯನ್ನೂ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಚೀನಾದಲ್ಲಿ 4000 ವರ್ಷಕ್ಕೂ ಮೊದಲೇ ಜುಜುಬೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರಂತೆ.

ಹಸಿಯಾಗಿ, ಒಣಹಣ್ಣಿನಂತೆ ಬಗೆಬಗೆ ಅಡುಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಚಹಾದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಜುಜುಬೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಪದ್ಧತಿ ಚೀನಾದಲ್ಲಿದೆ.

ಬೋರೆಹಣ್ಣಿನ ನಿಯಮಿತ ಸೇವನೆಯಿಂದಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಮಟ್ಟವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ ಉತ್ತಮವಾಗುವುದು. ಮೂಳೆಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಅಂಶಗಳು ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವ ಕಾನ್ಸರ್‌ಕಾರಕ ಕಣಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿರೋಧಿಸುವ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿಂದಾಗ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರಸನ್ನತೆ ಲಭಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ನಾರಿನಂಶದಿಂದಾಗಿ ಕರುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುವುದು.

ಬೋರೆಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿರುವ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಕೂದಲಿಗೆ ಹೊಳಪನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಉತ್ತಮ ಗುಣಗಳಿದ್ದರೂ, ಬೋರೆಹಣ್ಣಿನ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸುವಾಸನೆಯು ಕೆಲವರಿಗೆ ಹಿಡಿಸದು. ಹಾಗಾಗಿ, ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದ ಹಣ್ಣಿನ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೋರೆಹಣ್ಣಿಗೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆ ಇದ್ದಂತಿಲ್ಲ. ಅದರ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧಕ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯೂ ಕಡಿಮೆ.